Guide d'utilisation

N° du modèle
1644958US



- **-** Assemblage
- **-** Fonctionnement
- **-** Guide de dépannage
- **-** Pièces
- **-** Garantie



AVERTISSEMENT :
Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser cet appareil.
Prière de garder aux fins de consultation

Numéro de série
Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessous aux fins de consultation. Le numéro de série se trouve dans la partie avant inférieure de l'appareil.



Garantie limitée du fabricant

Dyaco Canada Inc. offre une garantie sur toutes les pièces des tapis roulants pendant les périodes de temps énumérées ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, avec ou sans reçu d'achat. La responsabilité de Dyaco Canada Inc. comprend l'approvisionnement de nouvelles pièces ou de pièces fabriquées, au choix de Dyaco Canada Inc., et le soutien technique de nos concessionnaires indépendants et de nos compagnies d'entretien. En l'absence de concessionnaires ou de compagnies d'entretien, Dyaco Canada Inc. s'occupera directement de la gestion de ces garanties. La période de garantie s'applique aux composantes suivantes :

Garantie limitée pour usage à domicile

Cadre	**Garantie à vie**
Moteur	**10 ans**
Toutes les autres composantes	**Garantie de deux ans**
Main-d'oeuvre	**Garantie d'un an**

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir.
La garantie ne couvre pas les tapis roulants (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.
La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées de Dyaco Canada Inc., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0B3. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières à la quincaillerie locale.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca ou visitez-nous au www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce

Table des matières

Garantie limitée du fabricant…………………….……..1
Renseignements importants en matière d'électricité…………………………….…….4
Avant de commencer………………………………..6
Assemblage……………………………………………8
Fonctionnement du tapis roulant…..……………………11
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque.......17
Plan détaillé……………………………………………23
Service – Guide diagnostique………………………28
Exercices d'étirement………………………………..34
Mesures de sécurité………………..…………………2
Renseignements importants en matière d'assemblage…………………………….5
Liste des ferrures…………………………………….7
Instructions de pliage et déplacement…………..……10
Caractéristiques programmables……………………15
Liste des pièces………………………………………20
Entretien général ………………………………………24
Guide d'entraînement………………..………………30

MESURES DE SÉCURITÉ
CE TAPIS ROULANT A ÉTÉ CONÇU UNIQUEMENT AUX FINS D’USAGE PERSONNEL
PRIÈRE DE LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS
AVANT D’UTILISER CE TAPIS ROULANT

ATTENTION : Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique.

MISE EN GARDE : Branchez cet appareil à une prise de courant avec une mise à la terre appropriée seulement.

DANGER : Pour réduire le risque d’électrocution, débranchez toujours le tapis roulant de la prise de courant immédiatement après l’avoir utilisé ou avant de le nettoyer.

MISE EN GARDE

Pour réduire le risque de brûlures, d’incendie, d’électrocution ou de blessures aux personnes, suivez les directives suivantes :

1. Utilisez le courant alternatif de 120 volts sur un circuit spécialisé.

Instructions de mise à la terre

Cet appareil doit être mis à la terre. S’il est défectueux ou s’il tombe en panne, la mise à la terre offre un passage de résistance moindre au courant électrique, et ce, pour réduire le risque d’électrocution. Cet appareil est équipé d’un cordon d’alimentation muni d’un conducteur avec une mise à la terre et d’une fiche avec une mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée installée convenablement et mise à la terre conformément aux codes et aux règlements locaux. Consultez le diagramme ci-dessous pour les méthodes de mise à la terre.

Figure 1
Méthodes de mise à la terre

Broche de mise à la terre
Prise murale mise à la terre
(A)
Boîte mise à la terre
(B)
Adaptateur
Vis à tôle
Languette pour vis de mise à la terre
(C)

2. Le propriétaire doit s’assurer que tous les utilisateurs et toutes les utilisatrices de cet appareil sont renseignés adéquatement sur toutes les mises en garde et les précautions.
3. N’utilisez pas, dans la mesure du possible, une rallonge électrique avec cet appareil. S’il est nécessaire d’en utiliser une, elle doit être courte (moins de 10 pi), posséder un calibre 14 ou supérieur et une fiche à trois broches (mise à la terre) et un réceptacle.
4. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu’il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu’il n’est pas utilisé ou avant d’enlever ou de remplacer des pièces.
5. N’utilisez pas le tapis roulant si le cordon ou la fiche sont endommagés, s’il ne fonctionne pas convenablement, s’il est tombé par terre, endommagé ou exposé à l’eau. Ne déplacez jamais le tapis roulant lorsqu’il n’est pas sous tension.
6. Ne tirez pas le tapis roulant par le cordon d’alimentation ou n’utilisez pas le cordon comme poignée. Éloignez le cordon des surfaces chauffantes ou de la flamme nue.
7. Installez ou utilisez l’appareil sur une surface plane. Ne l’utilisez pas à l’extérieur ou près de l’eau. Ne placez pas l’appareil sur un tapis qui n’est pas fixe ou une surface inégale. Il est recommandé d’utiliser un tapis d’exercices pour empêcher l’appareil de se déplacer au cours de l’exercice, ce qui égratignerait ou endommagerait possiblement la surface du plancher. Il est recommandé de garder au moins 3 mètres d’espace libre autour de l’appareil pendant son utilisation.
8. Gardez le tapis roulant à l’intérieur, à l’épreuve de la moisissure et de la poussière. Ne placez pas le tapis roulant dans un garage, un patio recouvert ou à proximité de l’eau.
9. N’utilisez pas le tapis roulant là où des produits aérosols sont utilisés ou de l’oxygène est administrée.

10. Lisez, comprenez et essayez la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis roulant (consultez les instructions du fonctionnement et de l'ajustement). N'insérez aucun objet dans les orifices du tapis roulant.
11. Inspectez régulièrement le tapis roulant et serrez toutes les pièces convenablement.
12. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant les séances d'exercices.
13. Assurez-vous de surveiller de près toute personne handicapée qui utilise le tapis roulant et d'obtenir une approbation médicale au préalable.
14. Ne mettez pas les mains ou les pieds sous le tapis roulant. Ne placez pas les mains et les jambes sur le tapis roulant lorsqu'il est utilisé par une autre personne.
15. Ne démarrez jamais le tapis roulant en vous tenant debout sur celui-ci. Tenez toujours les supports du tapis roulant en l'utilisant. Réglez toujours le tapis roulant à sa plus basse vitesse pour en descendre ou en le démarrant.
16. Avant de débrancher le tapis roulant, réglez tous les contrôles à la position d'arrêt.
17. N'essayez pas de lever, de baisser ou de déplacer le tapis roulant jusqu'à ce qu'il soit assemblé convenablement. Consultez les instructions de l'assemblage, du pliage et du déplacement. Levez ou déplacez l'équipement avec précaution. Pour éviter toute blessure au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
18. Utilisez le tapis roulant uniquement aux fins décrites dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
19. Le poids maximal de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 330 lb (150 kg).
20. Ne permettez jamais à plus d'une personne d'utiliser le tapis roulant à la fois.
21. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'exercices et une période de récupération de 5 à 10 minutes après celle-ci, ce qui permet à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement. De plus, la période d'échauffement prévient l'atrophie des muscles.
22. Ne retenez jamais votre respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal de concert avec le niveau d'exercice en cours.
23. Commencez le programme lentement et augmentez graduellement la vitesse et la distance.
24. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'exercices. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du tapis roulant. Ne marchez pas et ne courrez pas avec des chaussures non lacées ou des pantoufles.
25. Ce tapis roulant a été conçu uniquement aux fins d'usage personnel. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales, de location ou dans des endroits publics.



MISE EN GARDE

Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou pour les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité en cas de blessures personnelles ou de dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

Renseignements importants en matière d'électricité



MISE EN GARDE!

- N'utilisez JAMAIS de prise de courant murale munie d'un disjoncteur de fuite à la terre (GFCI) avec ce tapis roulant. Éloignez le cordon d'alimentation de toute pièce mobile du tapis roulant, incluant le mécanisme d'élévation et les roues de déplacement.
- N'enlevez JAMAIS le couvercle sans avoir déconnecté au préalable l'alimentation en courant alternatif.
- Si la tension varie de dix pourcent (10 %) ou plus, la performance de votre tapis roulant peut être affectée. De telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie. Si vous soupçonnez que la tension est basse, communiquez avec votre compagnie locale de pouvoir électrique ou un électricien qualifié pour évaluer le courant électrique. Consultez le Service - *Guide diagnostique* à la fin du guide.
- N'exposez JAMAIS votre tapis roulant à la pluie ou à l'humidité. Ce produit n'est PAS conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine, d'un bain tourbillon ou dans tout autre environnement très humide.

Renseignements concernant la mise à la terre

Ce produit doit faire l'objet d'une mise à la terre. Si le tapis roulant ne fonctionne pas convenablement ou s'il brise, la mise à la terre offre un passage de résistance moindre au courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation muni d'une fiche à contact de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée installée convenablement et mise à la terre conformément aux codes et aux règlements locaux.

Risk of Electric Shock **DANGER - La connexion inappropriée d'un conducteur à contact de mise à la terre peut occasionner un risque d'électrocution. Vérifiez auprès d'un électricien qualifié ou d'un dépanneur si vous avez des doutes sur la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche du produit si elle ne convient pas à la prise de courant. Faites installer une autre prise de courant par un électricien qualifié.**

- N'utilisez JAMAIS ce tapis roulant sans lire et comprendre complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez d'effectuer à votre ordinateur.
- Sachez que les changements en matière de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et relâchez le bouton de réglage. L'ordinateur répond graduellement à la commande.
- N'utilisez JAMAIS ce tapis roulant pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans l'alimentation électrique de votre maison, ce qui peut endommager les composantes du tapis roulant.
- Faites preuve de prudence en faisant d'autres activités en marchant sur votre tapis roulant, par exemple, regarder la télévision, lire ou autres. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre. Évitez de marcher au centre du tapis roulant, ce qui peut causer des blessures graves.
- Ne montez ou ne descendez JAMAIS du tapis roulant lorsqu'il est en marche. Les tapis roulant Spirit commencent à une vitesse très basse et il n'est pas nécessaire d'enfourcher le tapis roulant en commençant. Il est approprié de se tenir simplement debout sur le tapis roulant pendant l'accélération, laquelle se produit très lentement, après avoir appris à utiliser l'appareil.
- Tenez toujours un support ou une barre en effectuant les changements de contrôle (inclinaison, vitesse ou autres).

N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de contrôle de la console. Elles sont réglées de précision pour fonctionner convenablement avec un peu de pression des doigts. Le fait de pousser plus fort ne fera pas aller l'appareil plus vite ou plus lent. Si vous pensez que les boutons ne répondent pas convenablement à la pression normale, communiquez avec votre commerçant.

Renseignements importants en matière d'assemblage

ATTENTION : INSTRUCTIONS DE DÉPAQUETAGE IMPORTANTES VEUILLEZ LIRE AVANT DE DÉPAQUETER VOTRE TAPIS ROULANT PLIANT!

Des blessures graves peuvent s'ensuivre si ce tapis roulant pliant n'est pas dépaqueté de façon appropriée. Une courroie de velcro est installée autour de la base du tapis roulant pour prévenir qu'il se déplie accidentellement lors de l'expédition. Si cette courroie n'est pas enlevée correctement, le tapis roulant pourrait s'ouvrir inopinément et blesser une personne à proximité du tapis roulant lorsque la courroie est enlevée.

Pour assurer votre sécurité personnelle en enlevant cette courroie d'expédition, placez le tapis roulant à plat sur le sol et orientez-le dans le sens que vous l'utiliserez. Ne placez pas le tapis roulant sur le côté en enlevant la courroie d'expédition. Ceci pourrait faire en sorte que le mécanisme de pliage du tapis roulant s'ouvre inopinément. Si l'extrémité de la courroie de velcro (que vous tenez pour l'enlever) se trouve en dessous de la planche du tapis roulant, passez la main sous la planche du tapis roulant pour la prendre, mais ne levez pas le tapis roulant dans la position verticale pour accéder à l'extrémité de la courroie.

Déballez les pièces du tapis roulant et trouvez le sac des ferrures qui est divisé en cinq sections : une section contenant les outils et quatre sections étiquetées avec les étapes de 1 à 4 et contenant les ferrures nécessaires pour assembler chaque étape. Les étapes d'assemblages ci-dessous sont numérotées de 1 à 4 et correspondent aux ferrures dans les sections numérotées du sac des ferrures. Enlevez seulement les ferrures nécessaires à l'étape où vous en êtes dans l'assemblage pour éviter de vous tromper et de les mêler.

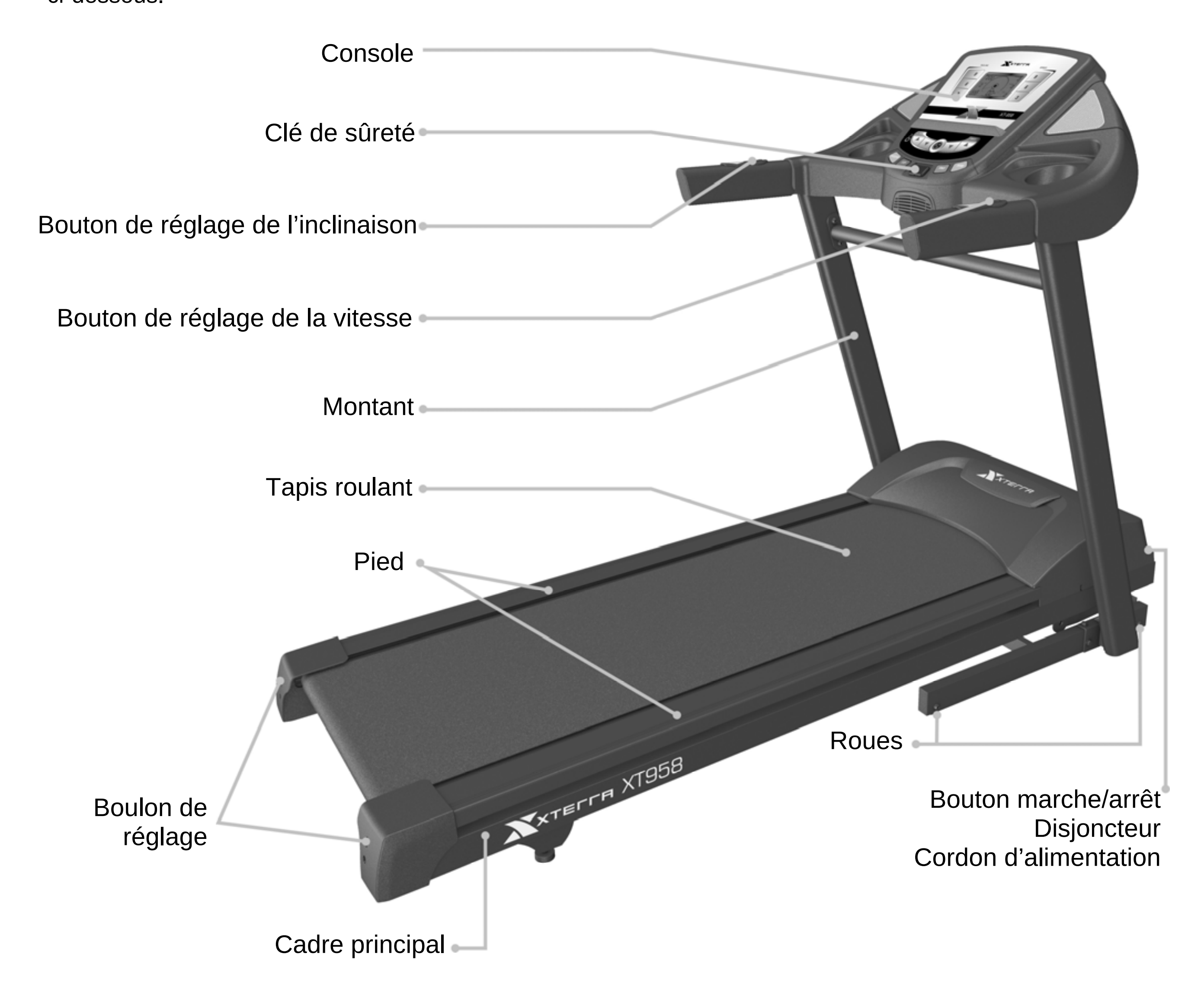
Avant de commencer

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil de conditionnement a été conçu aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

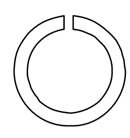
Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser.

Avant de continuer la lecture, veuillez vous familiariser avec les pièces qui sont étiquetées dans l'illustration ci-dessous.

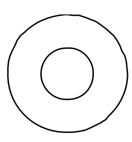


Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice ne peut pas dépasser 150 kg (330 lb).

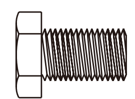
Liste des ferrures



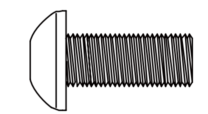
#80. Rondelle à ressort Ø8 x 1,5T (4 pièces)



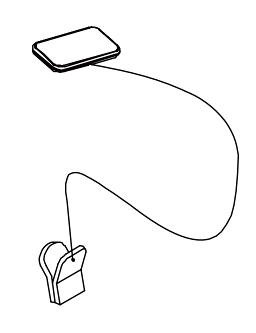
#100. Rondelle ordinaire Ø8 x Ø18 x 1,5 mm (8 pièces)



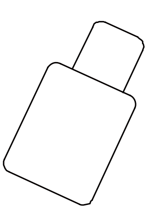
#99. Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x ½ po (8 pièces)



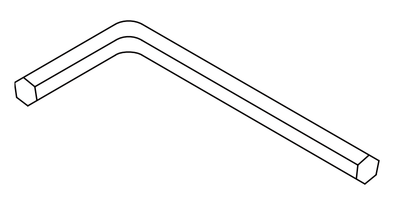
#125. Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x ¾ po (8 pièces)



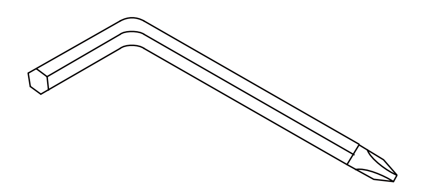
#44. Clé de sûreté (1 pièces)



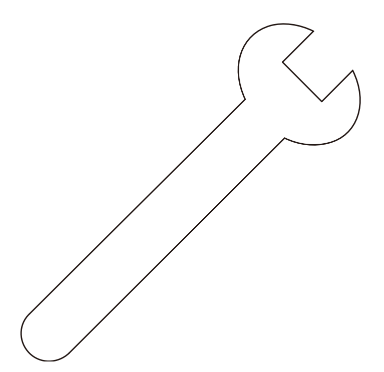
#104. Lubricant (1 pièces)



#103. Clef allen M6 en L (66 x 86) (1 pièces)



#102. Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (1 pièces)

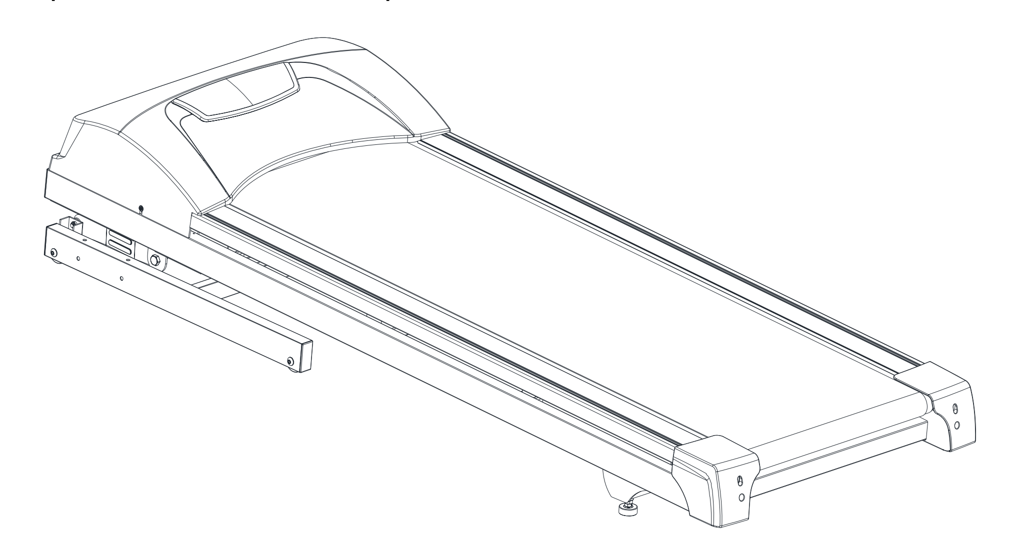


#90. Clef 13 mm (1 pièces)

Assemblage

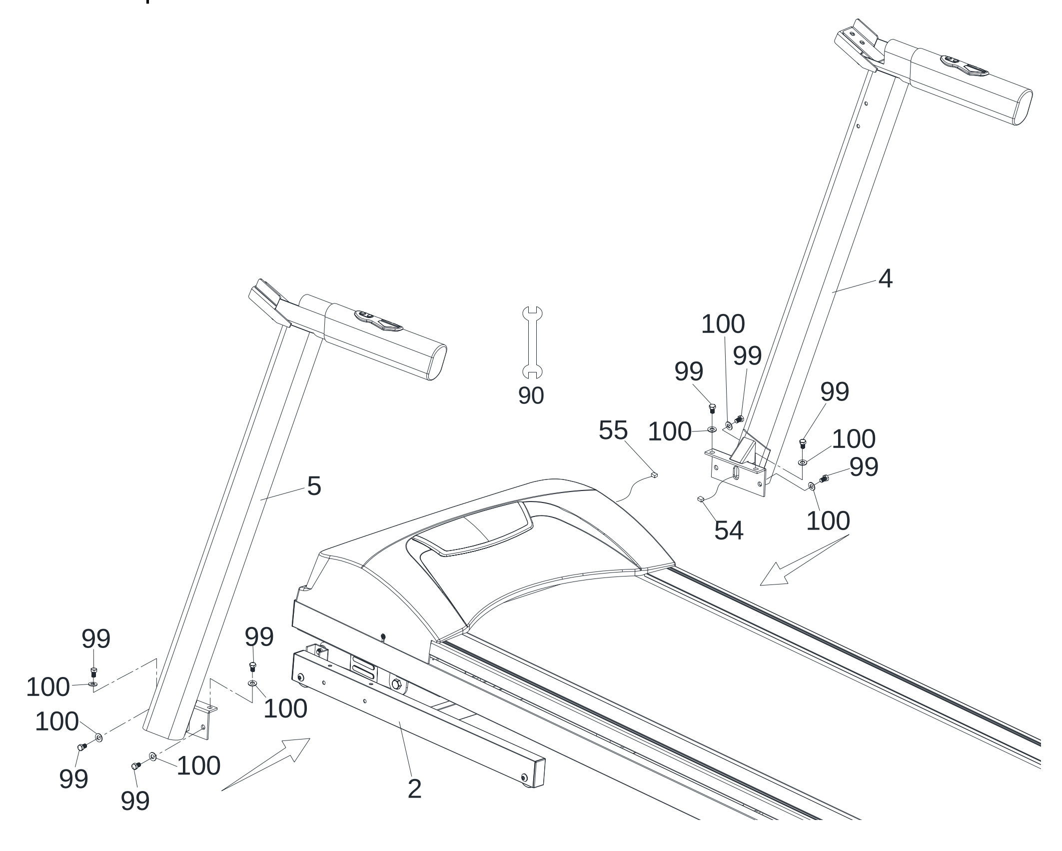
Étape 1

Enlevez le tapis roulant du carton et placez-le sur une surface lisse au niveau.



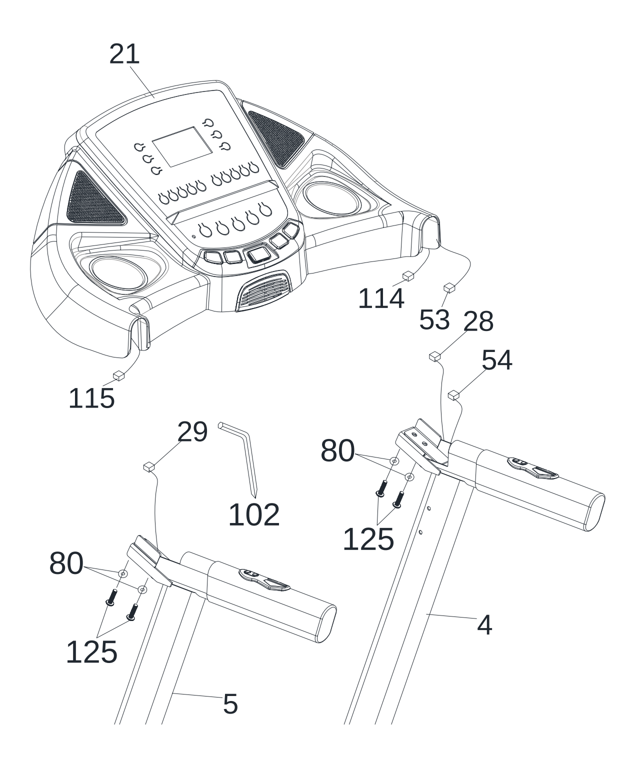
Étape 2

Connectez le câble central de l’ordinateur (54) au câble inférieur de l’ordinateur (55) à partir du côté droit, puis insérez les montants droit et gauche (4 et 5) dans la base du cadre (2). Fixez-les avec huit boulons à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x ½ po (99) et huit rondelles ordinaires Ø 8 x Ø18 x 1,5 mm (100). Serrez-les à l’aide de la clef 13 mm (90).
Conseil : Évitez de pincer les fils.



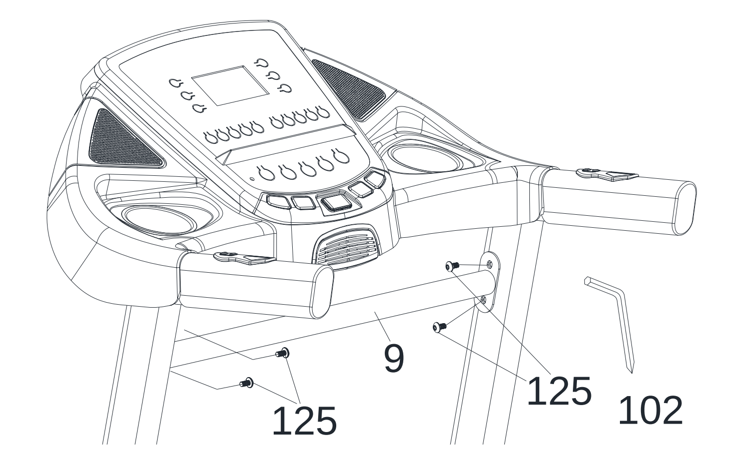
Étape 3

1. Connectez le câble central de l’ordinateur (54) au câble supérieur de l’ordinateur (53).
2. Connectez le bouton de réglage de la vitesse avec le câble supérieur (114) au réseau complexe de la vitesse et du pouls manuel (28).
3. Connectez le bouton de réglage de l’inclinaison avec le câble supérieur (115) au réseau complexe de l’inclinaison et du pouls manuel (29).
4. Insérez l’assemblage de la console (21) dans les montants droit et gauche (4 et 5). Fixez-les avec quatre boulons à tête creuse 5/16 po x UNC18 x ¾ po (125) et quatre rondelles à ressort Ø8 x 1,5 mm (80). Serrez-les à l’aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (102).
   Conseil : Évitez de pincer les fils.



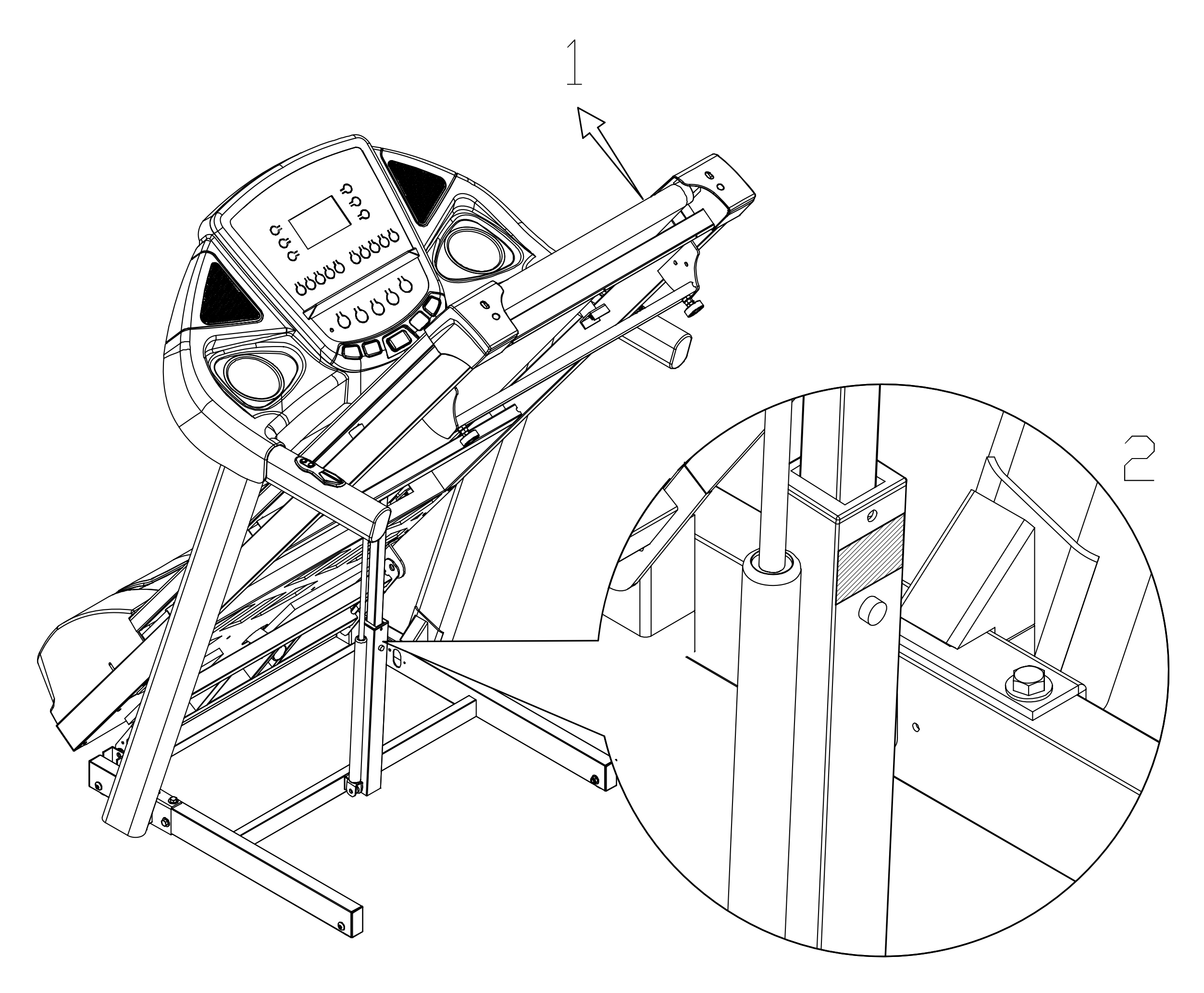
Étape 4

Installez le support (9) entre les montants droit et gauche (4 et 5). Fixez-le avec quatre boulons à tête creuse 5/16 po x UNC18 x ¾ po (125). Serrez-les à l’aide de la clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips (102)..



Maintenant que votre appareil est complètement assemblé, assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d’utiliser votre tapis roulant.

Instructions de pliage et déplacement



Ne déplacez pas l'appareil à moins de le plier et de le verrouiller au préalable. Assurez-vous de ranger le cordon d'alimentation pour éviter de l'endommager. Utilisez les deux supports pour déplacer l'appareil à l'endroit désiré.

Pliage du tapis roulant :
Levez la planche du tapis roulant jusqu'à ce que le loquet s'engage.

Dépliage du tapis roulant :
Appuyez sur le tube avec le pied à l'endroit de l'étiquette jaune.
Pour dégager le loquet, consultez l'illustration à droite.

Déplacement

Le tapis roulant est équipé de quatre roues de déplacement qui s'embraient lorsque le tapis roulant est plié. Après l'avoir plié, roulez-le simplement à l'endroit désiré.

Fonctionnement du tapis roulant

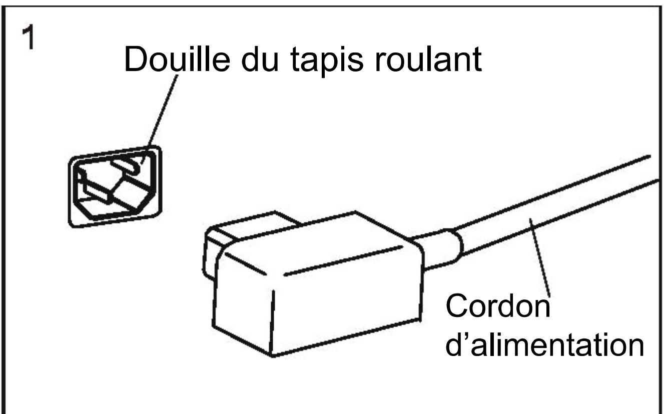
Votre appareil comprend un tapis roulantrecouvert de lubrifiant. IMPORTANT : Ne vaporisez jamais de silicone ou d’autres substances sur le tapis roulant ou sur la planche du tapis roulant. De telles substances détérioreraient le tapis roulant et produiraient une usure prématurée.

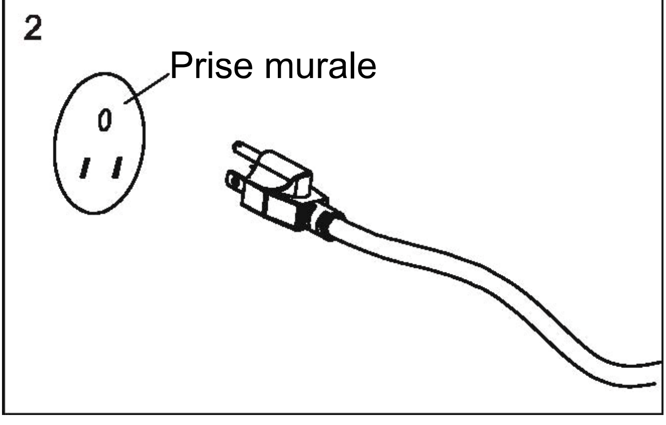
Comment brancher le cordon d’alimentation

Instructions de mise à la terre
Ce produit doit faire l’objet d’une mise à la terre appropriée. Aucun adaptateur électrique ne doit être utilisé avec ce produit.



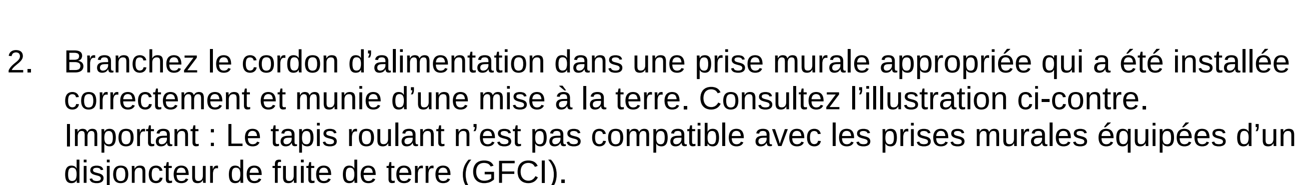
MISE EN GARDE!
Une connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre de l’équipement peut produire un risque électrique ou un choc. Vérifiez auprès d’un électricien qualifié si vous doutez que ce produit est muni d’une mise à la terre appropriée. Ne modifiez pas la fiche électrique de ce produit si elle ne convient pas à la prise murale. Demandez plutôt à un électricien qualifié d’installer une prise murale appropriée. Il n’est pas recommandé d’utiliser une rallonge électrique avec ce produit. Cependant, si vous devez en utiliser une, choisissez-en une qui mesure moins de 10 pi de longueur et dont le calibre est 14 ou plus, munie d’une fiche à trois broches équipée d’une mise à la terre et d’un raccord.
IMPORTANT : Si le cordon d’alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon d’alimentation recommandé par le fabricant.





1. Branchez le cordon d’alimentation dans la douille du tapis roulant. Consultez l’illustration ci-contre.

   Douille du tapis roulant
   Cordon d’alimentation



2. Branchez le cordon d’alimentation dans une prise murale appropriée qui a été installée correctement et munie d’une mise à la terre. Consultez l’illustration ci-contre.
   Important : Le tapis roulant n’est pas compatible avec les prises murales équipées d’un disjoncteur de fuite de terre (GFCI).

   Prise murale

Note : Votre cordon d’alimentation et votre prise murale peuvent paraître différents.

Fonctionnement de votre tapis roulant



Fonction des boutons :


Attention : Avant de faire fonctionner la console, lisez les précautions suivantes :

1. Ne vous tenez pas debout sur le tapis roulant lors du démarrage.
2. Portez toujours la clé de sûreté. Si vous tirez sur la clé de sûreté, le tapis roulant s'arrêtera.
3. Ajustez la vitesse graduellement pour éviter des accélérations de vitesse imprévues.
4. Pour éviter les chocs électriques, gardez la console sèche. Évitez de renverser du liquide sur la console et placez uniquement des bouteilles scellées dans le porte-bouteille.
5. N'exercez pas de pression excessive sur les boutons de la console. Ils sont ajustés avec précision pour fonctionner de façon appropriée avec peu de pression des doigts. Si vous les poussez plus fort, l'appareil n'ira pas plus rapidement ou lentement.
6. Comprenez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Ajustezla vitesse désirée sur la console de l'ordinateur et dégagez la clef de réglage. L'ordinateur obéira graduellement à votre demande.

Comment utiliser la clé de sûreté

1. Placez l'aimant sur la partie métallique ronde sur la tête de commande de la console. Votre tapis roulant ne démarrera pas ou ne fonctionnera pas sans ça. Si vous enlevez l'aimant, le tapis roulant ne pourra pas être utilisé sans permission.

2. Fixez solidement la pince en plastique à votre vêtement pour assurer une bonne prise. **Note :** L'aimant est suffisamment puissant pour minimiser l'arrêt accidentel ou imprévu. La pince doit être bien attachée pour vous assurer qu'elle ne tombera pas d'elle-même. Le tapis roulant s'arrêtera en tout temps, selon la vitesse, en dedans d'un ou deux pas, si l'aimant est retiré de la console. Utilisez normalement le bouton rouge STOP/PAUSE.

POUR FAIRE FONCTIONNER LE TAPIS ROULANT

ATTENTION! Pour éviter de vous blesser, tenez les supports en montant ou en descendant du tapis roulant. Tenez les supports et placez les pieds sur les appuie-pieds avant de commencer. Montez sur le tapis roulant à la vitesse la plus lente seulement. Tenez toujours un support en effectuant des changements de contrôle (inclinaison, vitesse, etc.). Avant d'utiliser la console, assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché correctement et que le bouton marche/arrêt est sous tension. Fixez l'extrémité de l'aimant de la clé de sûreté à l'ordinateur et l'extrémité de la pince de la clé de sûreté à votre vêtement, par exemple, la ceinture. Si vous glissez ou tombez pendant la séance d'exercices, la clé de sûreté sortira de la console et arrêtera le tapis roulant.

Pour commencer :

Mettez le tapis roulant sous tension en le branchant dans une prise murale appropriée, puis activez l'interrupteur d'alimentation situé devant le tapis roulant, sous le capot du moteur.

FENÊTRE TUTEUR

Speed (Vitesse) : Affiche la vitesse actuelle de 0,5 mph à 10 mph.
L'écran affiche M, MI, ML ce qui signifie MPH (miles par heure).

Time (Temps) : Affiche le temps écoulé de la séance d'exercices en minutes jusqu'à 99 :59. Compte à rebours à partir du temps cible préréglé jusqu'à 00 :00 pendant la séance d'exercices.

Distance (Distance) : Affiche la distance parcourue en milles .

Calories (Calories) : Affiche la quantité accumulée de calories dépensées en tout temps pendant la séance d'exercices.
Note : Ceci n'est qu'un guide rudimentaire pour comparer les différentes sessions d'exercices et ne peut pas servir à des fins médicales.

Pulse (Pouls) : Affiche la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur ou de l'utilisatrice en battements/minutes pendant la séance d'exercices.
Note : Ceci n'est qu'un guide rudimentaire pour comparer les différentes sessions d'exercices et ne peut pas servir à des fins médicales.

Incline (Inclinaison) : Affiche le niveau d'inclinaison de 0 à 12 pendant la séance d'exercices.

Program (Programme) : Affiche le programme choisi.

Audio System (Système audio) : Il y a aussi une douille d'entrée audio sur le devant de la console ainsi que des haut-parleurs encastrés. Vous pouvez brancher toute source audio à faible intensité dans cette douille. Les sources audio comprennent un MP3, un iPod, un radio portatif, un lecteur de CD et même une télévision ou un ordinateur.

Ventilateur: Le ventilateur est utilisé pour vous rafraîchir pendant votre séance d'entraînement.

Boutons des fonctions

>SPEED▲ (FAST) : Appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse de 0,1 mph. Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour augmenter la vitesse rapidement. Appuyez sur ce bouton en réglant un programme pour ajuster la valeur (pour augmenter).

>SPEED ▼ (SLOW) : Appuyez sur ce bouton pour réduire la vitesse de 0,1 mph. Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour réduire la vitesse rapidement. Appuyez sur ce bouton en réglant un programme pour ajuster la valeur (pour réduire).

>INCLINE ▲ (UP) : Appuyez sur ce bouton pour augmenter l'inclinaison de 1. Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour augmenter le niveau d'inclinaison rapidement. Appuyez sur ce bouton en réglant un programme pour ajuster la valeur (pour augmenter).

> INCLINE ▼ (DOWN) : Appuyez sur ce bouton pour réduire l'inclinaison de 1. Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour réduire le niveau d'inclinaison rapidement. Appuyez sur ce bouton en réglant un programme pour ajuster la valeur (pour réduire).

>ENTER : Appuyez sur ce bouton pour régler un programme et ajuster le temps, la distance et les calories.

>PROGRAM : Appuyez sur ce bouton pour obtenir le programme de conditionnement.

>START : Appuyez sur ce bouton pour faire démarrer le tapis roulant à la vitesse de 0,5 mph.

>STOP :

1. Appuyez une fois sur ce bouton pendant la séance d'exercices pour demander à l'ordinateur d'emprunter le mode pause (lentement jusqu'à un arrêt complet). L'inclinaison retournera alors au niveau de démarrage lorsque le tapis roulant emprunte le mode pause.
2. Appuyez sur le bouton START pour continuer la séance d'exercices avec toutes les valeurs ajustées (vitesse et inclinaison) avant d'entrer dans le mode pause.
3. Appuyez sur le bouton STOP deux fois pour réinitialiser toutes les valeurs a zero.

>FAN : Appuyez sur ce bouton pour faire démarrer le ventilateur et appuyez une deuxième fois pour l'arrêter.

>SPEED SHORTCUT : Appuyez sur ce bouton pour accélérer la vitesse rapidement – 3 • 6 • 9 mph.

>INCLINE SHORTCUT : Appuyez sur ce bouton pour augmenter l'inclinaison rapidement– 3 • 6 • 9

Caractéristiques programmables

L'ordinateur offre un programme manuel et un programme de contrôle de la fréquence cardiaque.

Fonctionnement du tapis roulant

Opération de démarrage rapide :

ÉTAPE 1 : Insérez la clé de sûreté pour activer l'affichage. La fenêtre tuteur indiquera alors l'affichage initial du mode manuel.

ÉTAPE 2 : Appuyez sur le bouton START pour faire démarrer le tapis roulant après un compte à rebours de trois secondes. Ajustez la vitesse désirée en tout temps pendant la séance d'exercices à l'aide des boutons FAST ou SLOW. Ajustez l'inclinaison désirée en tout temps pendant la séance d'exercices à l'aide des boutons UP ou DOWN.

ÉTAPE 3 : Tenez les deux poignées en acier inoxydable pour recevoir la lecture du pouls. Lorsque l'icône du cœur clignote, ceci signifie que la console reçoit un signal du pouls. Il faudra peut-être quelques secondes avant que l'affichage atteigne le nombre actuel.

ÉTAPE 4 : Appuyez sur le bouton STOP en tout temps pendant la séance d'exercices pour arrêter le conditionnement. Lorsque vous voulez continuer, appuyez sur le bouton START et toutes les données précédentes continueront leur compte progressif. Appuyez une deuxième fois sur le bouton STOP et le programme prendra fin. Toutes les valeurs seront alors remises à zéro.

PROGRAMMES

ÉTAPE 1 : Appuyez sur le bouton PROGRAM pour choisir le programme MANUAL (P1-P22). Appuyez ensuite sur le bouton ENTER.

ÉTAPE 2 : Ajustez le compte à rebours du temps de 10 :00 à 99 :00. Appuyez sur les boutons FAST ou SLOW pour ajuster la valeur, puis appuyez sur le bouton ENTER pour procéder à l'étape suivante. Si vous laissez la valeur à 00 :00, le temps comptera en progressant.

ÉTAPE 3 : Vous pouvez aussi ajuster le compte à rebours de la distance. Appuyez sur les boutons FAST ou SLOW pour les ajuster, puis appuyez sur le bouton ENTER. Si vous n'ajustez pas la distance au compte à rebours, la console comptera en progressant à partir de zéro.

ÉTAPE 4 : Appuyez sur les boutons FAST ou SLOW pour ajuster les calories puis appuyez sur le bouton ENTER.

ÉTAPE 5 : Appuyez sur le bouton START pour commencer le programme.

ÉTAPE 6 : En tout temps pendant la séance d'exercices, vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur les boutons FAST ou SLOW et UP ou DOWN. Vous pouvez aussi sauter directement à un paramètre à l'aide des boutons d'opération rapide.

ÉTAPE 7 : Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'exercices ou retirez la clé de sûreté pour éteindre l'ordinateur. Appuyez une fois sur le bouton STOP pour mettre le programme dans le mode *pause*. Appuyez une deuxième fois sur le bouton STOP pour mettre fin au programme.

PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

ÉTAPE 1 : Appuyez sur le bouton PROGRAM, puis sur les boutons UP ou DOWN pour choisir le programme HRC (Contrôle de la fréquence cardiaque cible). Appuyez ensuite sur le bouton ENTER.

ÉTAPE 2 : La valeur préréglée du temps est 30 :00 et l'étendue varie de 05 :00 à 99 :00. Appuyez sur les boutons FAST ou SLOW (UP ou DOWN) pour modifier le temps, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur et continuer à l'étape suivante.

ÉTAPE 3 : Appuyez sur les boutons FAST ou SLOW (UP ou DOWN) pour ajuster le poids, puis appuyez sur le bouton ENTER.

ÉTAPE 4 : Appuyez sur les boutons FAST ou SLOW (UP ou DOWN) pour ajuster l'âge, puis appuyez sur le bouton ENTER.

ÉTAPE 5 : Appuyez sur les boutons FAST ou SLOW (UP ou DOWN) pour ajuster la fréquence cardiaque cible.

ÉTAPE 6 : Appuyez sur le bouton START pour exécuter le programme ou pour commencer votre séance d'exercices immédiatement.

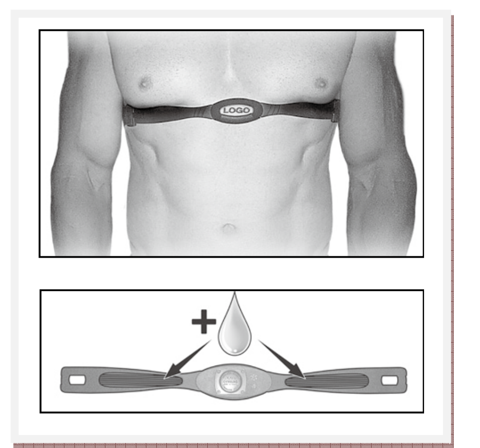
ÉTAPE 7 : Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la séance d'exercices ou retirez la clé de sûreté pour éteindre l'ordinateur.

Note : Lorsque la fréquence cardiaque est plus basse que la cible, l'inclinaison augmentera pour augmenter l'intensité de la séance d'exercices et monter la fréquence cardiaque. Lorsque la fréquence cardiaque atteint la cible, aucun changement ne se produira. Lorsque la fréquence cardiaque est plus élevée que la cible, l'inclinaison diminuera pour baisser la fréquence cardiaque. Si la fréquence cardiaque ne baisse pas et si l'inclinaison ne peut plus baisser, le tapis roulant cessera de protéger l'utilisateur ou l'utilisatrice.

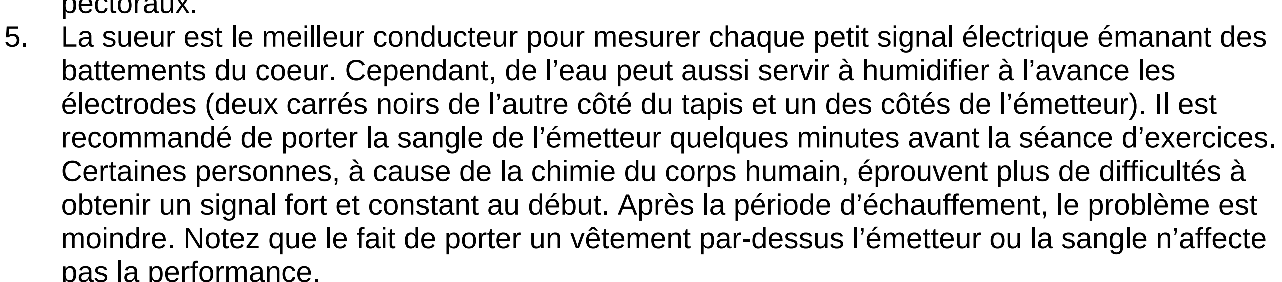
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque *(optionnel)*

Non inclus

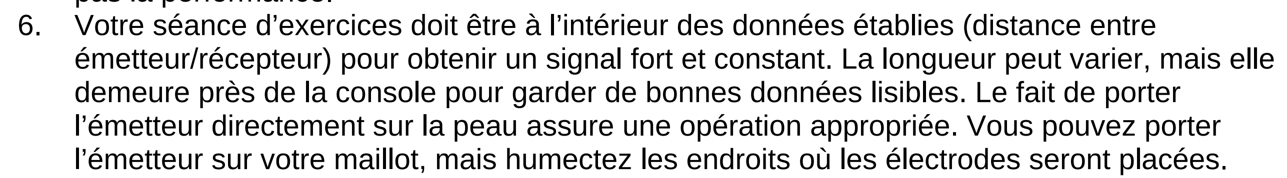
Comment porter votre émetteur à sangle sans câble :



1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique au moyen des pièces de blocage.
2. Ajustez la sangle aussi serrée que possible, mais sans négliger le confort.
3. Placez l'émetteur en mettant le logo SPIRIT au milieu de votre corps et en l'orientant dans le sens opposé à la poitrine (certaines personnes le placent légèrement à la gauche du centre). Fixez l'autre extrémité du tapis élastique à l'extrémité de l'émetteur en insérant l'extrémité arrondie au moyen des pièces de blocage et serrez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Placez l'émetteur immédiatement sous les muscles pectoraux.



5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque petit signal électrique émanant des battements du coeur. Cependant, de l'eau peut aussi servir à humidifier à l'avance les électrodes (deux carrés noirs de l'autre côté du tapis et un des côtés de l'émetteur). Il est recommandé de porter la sangle de l'émetteur quelques minutes avant la séance d'exercices. Certaines personnes, à cause de la chimie du corps humain, éprouvent plus de difficultés à obtenir un signal fort et constant au début. Après la période d'échauffement, le problème est moindre. Notez que le fait de porter un vêtement par-dessus l'émetteur ou la sangle n'affecte pas la performance.



6. Votre séance d'exercices doit être à l'intérieur des données établies (distance entre émetteur/récepteur) pour obtenir un signal fort et constant. La longueur peut varier, mais elle demeure près de la console pour garder de bonnes données lisibles. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau assure une opération appropriée. Vous pouvez porter l'émetteur sur votre maillot, mais humectez les endroits où les électrodes seront placées.

Note : L'émetteur est activé automatiquement lorsqu'il détecte une activité provenant du coeur de l'utilisateur ou de l'utilisatrice et s'éteint lorsqu'il n'y a plus d'activité. Même si l'émetteur est à l'épreuve de l'eau, l'humidité peut créer de faux signaux. Assurez-vous de sécher entièrement l'émetteur après l'avoir utilisé pour prolonger la vie de la pile estimée à 2500 heures. La pile de rechange est une pile Panasonic CR2032 standard.

OPÉRATION IRRÉGULIÈRE

ATTENTION! N'utilisez pas ce tapis roulant pour les programmes de la fréquence cardiaque à moins qu'une valeur actuelle de la fréquence cardiaque soit affichée! Si des chiffres élevés, extravagants et aléatoires sont affichés, ils indiquent un problème.

Domaines à considérer en cas d'interférence :

1. Une mise à la terre inappropriée du tapis roulant - Obligatoire!
2. Des fours à micro-ondes, télévisions, petits appareils ou autres
3. Des lumières fluorescentes
4. Certains systèmes de sécurité domestiques
5. Une clôture d'enceinte pour animal domestique
6. Certaines personnes ont des problèmes parce que leur émetteur ne capte pas de signal de leur peau. Si vous avez ce problème, essayez de porter l'émetteur en l'orientant vers le bas. Normalement, l'émetteur est orienté vers le haut.
7. L'antenne qui reçoit votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il se trouve une source de bruit à l'extérieur, tournez le tapis roulant à 90 degrés et notez si l'interférence est annulée.
8. Une autre personne porte un émetteur à moins de trois pieds de la console de votre tapis roulant.

Si vous continuez d'éprouver des problèmes, communiquez avec votre commerçant.

Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque

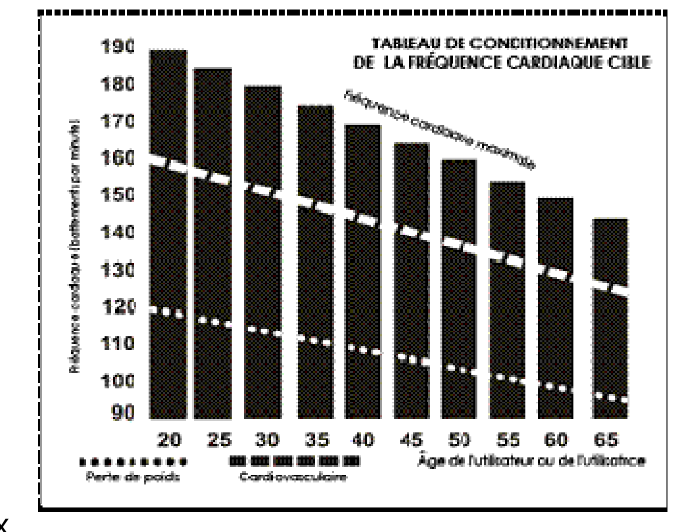
Le vieil adage « pas de gain sans douleur » est un mythe qui a été prouvé faux par les bienfaits d'un exercice régulier dans le cadre de certaines limites. Une grande partie de ce succès est due à l'utilisation des moniteurs de fréquence cardiaque. En utilisant convenablement le moniteur de fréquence cardiaque, plusieurs personnes trouvent que leur choix d'intensité d'exercice est trop élevé ou trop bas. L'exercice est plus agréable en maintenant la fréquence cardiaque dans la gamme souhaitable des bienfaits.

Pour déterminer la gamme des bienfaits dans laquelle vous désirez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FCM). Ceci peut être réalisé en utilisant la formule suivante : 220 – votre âge,ce qui vous donnera la FCM pour une personne de votre âge. Pour déterminer la gamme efficace de la fréquence cardiaque et atteindre des buts spécifiques, vous calculez simplement un pourcentage de votre FCM. Votre zone de conditionnement pour la fréquence cardiaque est 50 à 90 % de votre FCM. 60 % de votre FCM est la zone qui consomme la graisse alors que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette gamme de 60 à 80 % est la zone idéale pour en retirer le plus de bienfaits.

La zone de la fréquence cardiaque cible pour une personne de 40 ans se calcule de la façon suivante :

220 - 40 = (fréquence cardiaque maximale)
180 x 0,6 = 108 battements/minute (60 % du maximum)
180 x 0,8 = 144 battements/minute (80 % du maximum)

Alors, pour une personne de 40 ans, la zone de conditionnement se situerait entre 108 et 144 battements/minute.



Si vous entrez votre âge au cours de la programmation, la console fera le calcul automatiquement. L'entrée de l'âge sert aux programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider du but que vous voulez atteindre. Après avoir calculé votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez décider du but que vous voulez poursuivre.

Les deux raisons les plus populaires, ou les buts de l'exercice, sont le conditionnement cardiovasculaire (entraînement pour développer le coeur et les poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires sur le tableau ci-dessous représentent la fréquence cardiaque maximale pour une personne dont l'âge est énuméré au bas de chaque colonne. Le conditionnement pour la fréquence cardiaque maximale, pour le conditionnement cardiovasculaire ou pour le contrôle du poids, est représenté par deux différentes lignes qui traversent le tableau en diagonale. Une définition du but des lignes se trouve dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre but est le conditionnement cardiovasculaire ou le contrôle du poids, il peut être atteint en vous entraînant à 80 % ou à 60 %, respectivement, de votre fréquence cardiaque maximale sur un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer dans tout programme d'exercices.

Taux d’effort perçu

La fréquence cardiaque est importante, mais si vous écoutez les messages que vous transmet votre corps, vous en retirerez beaucoup d’avantages. Plus de variables sont impliquées sur l’intensité de votre séance d’exercices que sur la fréquence cardiaque seulement. Le degré de stress, la santé du corps, la santé émotionnelle, la température, l’humidité, le temps de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, contribuent tous à l’intensité à laquelle vous pouvez vous exercer. Si vous écoutez votre corps, il vous dira toutes ces choses.

Le taux d’effort perçu (TEP), aussi connu comme l’échelle de Borg, a été développé par le physiologue suédois G.A.V. Borg. Cette échelle classe l’intensité de l’exercice entre 6 et 20 selon votre état actuel ou la perception de votre effort.

L’échelle se présente de la façon suivante :

Classement de la perception de votre effort

6	Minimum
7	Très, très léger
8	Très, très léger+
9	Très léger
10	Très léger+
11	Moyennement léger
12	Confortable
13	Assez difficile
14	Assez difficile+
15	Difficile
16	Difficile+
17	Très difficile
18	Très difficile+
19	Très, très difficile
20	Maximum

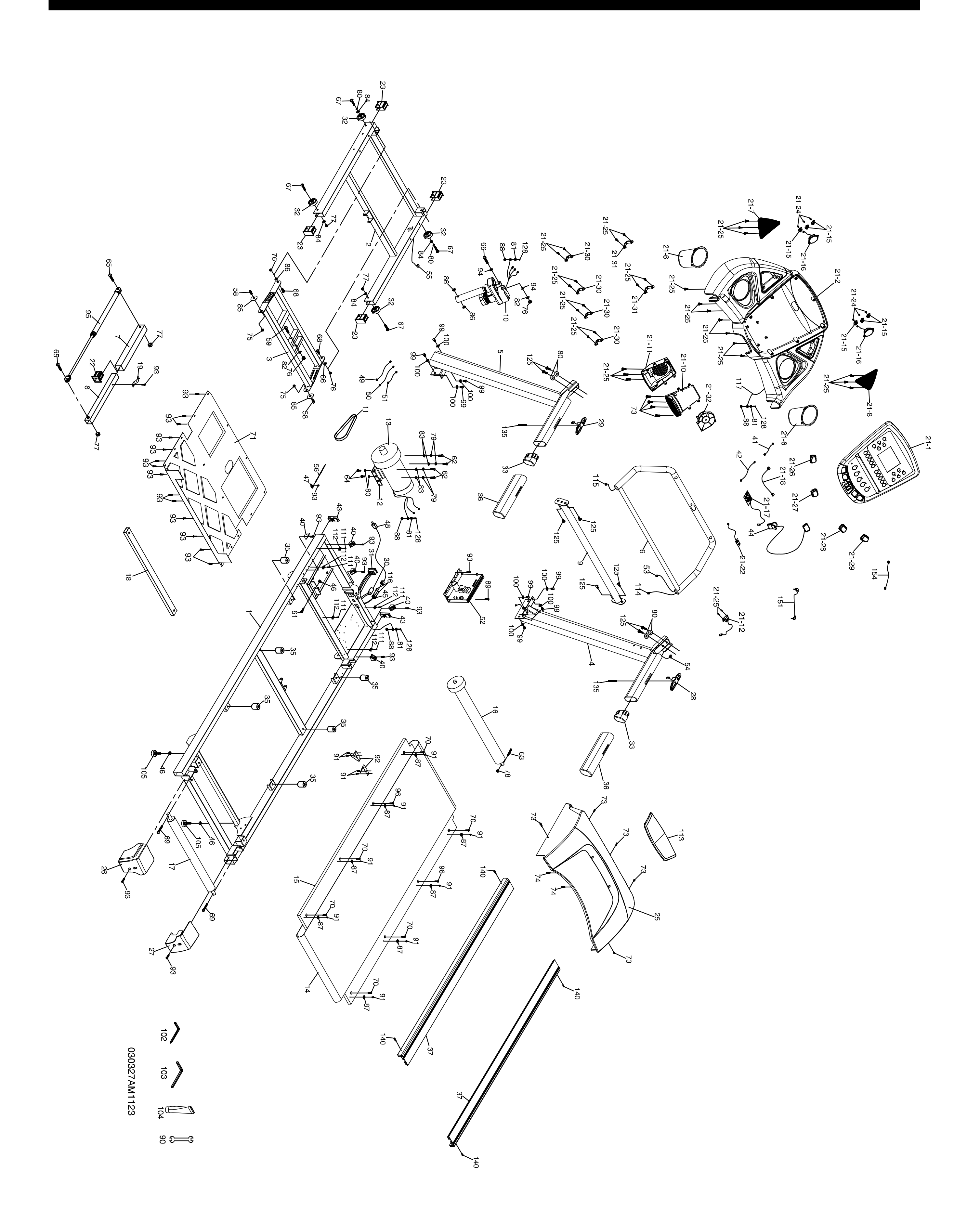
Vous pouvez avoir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque classement en ajoutant simplement un zéro à chaque classement. Par exemple, un classement de 12 donnera une fréquence cardiaque approximative de 120 battements/minute. Votre TEP variera selon les facteurs discutés ultérieurement. Ceci est l’avantage principal de ce type de conditionnement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre allure sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous pouvez mettre plus d’effort dans votre conditionnement et le TEP répondra en conséquence. Si vous êtes fatigué et léthargique, votre corps vous dit qu’il a besoin d’un repos. Dans cet état, votre allure sera plus difficile, votre TEP en souffrira et votre conditionnement se fera à un niveau moins intense cette journée-là.

LISTE DES PIÈCES

Nº	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	495801	Cadre principal	1
2	495802	Base du cadre	1
3	495803	Support de l'inclinaison	1
4	495804	Montant droit	1
5	495805	Montant gauche	1
6	495806	Support de la console	1
7	495807	Rail externe	1
8	495808	Rail interne	1
9	495809	Support	1
10	495810	Moteur d'inclinaison	1
11	495811	Courroie d'entraînement	1
12	495812	Support du moteur	1
13	495813	Moteur d'entraînement	1
14	495814	Tapis roulant	1
15	495815	Planche du tapis roulant	1
16	495816	Rouleau avant avec poulie	1
17	495817	Rouleau arrière	1
18	495818	Support transversal de la planche du tapis roulant	1
19	495819	Ressort du tube coulissant	1
21	495821	Assemblage de la console	1
22	495822	Bouchon anticollision	1
23	495823	Embout du tube métallique	4
25	495825	Capot du moteur	1
26	495826	Base de réglage gauche (L)	1
27	495827	Base de réglage droite (R)	1
28	495828	Réseau complexe de la vitesse et du pouls manuel, 300 mm	1
29	495829	Réseau complexe de l'inclinaison et du pouls manuel, 300 mm	
30	495830	Interrupteur	1
31	495831	Bouton marche/arrêt	1
32	495832	Roue de déplacement	4
33	495833	Embout de poignée	2
35	495835	Coussin	6
36	495836	Poignée en PVC	2
37	495837	Appuie-pieds en aluminium	2
40	495840	Ancrage du capot du moteur (D)	5
41	495841	Câble de raccordement supérieur, 1000 mm	1
42	495842	Câble de raccordement inférieur, 500 mm	1
43	495843	Embout carré 30 x 60 mm	2

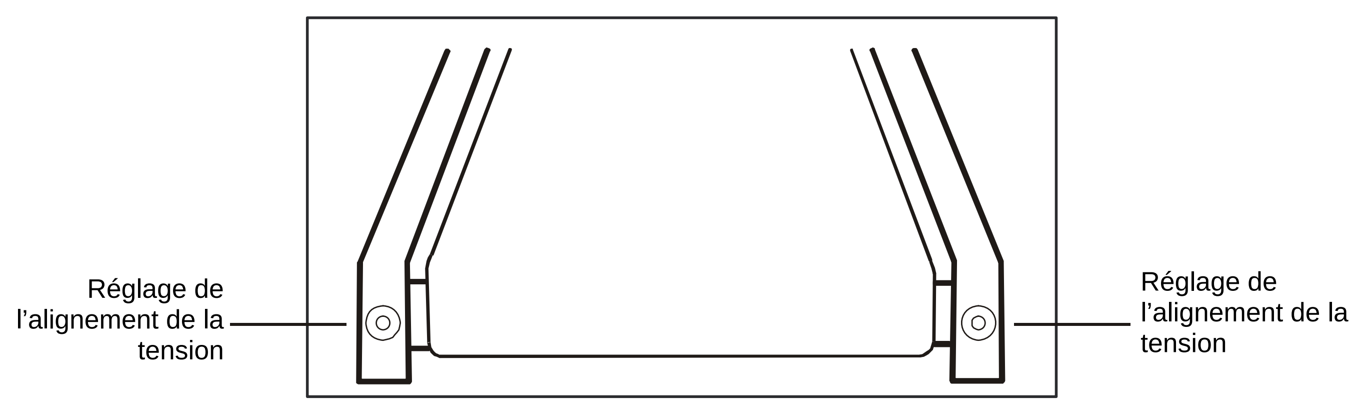
44	495844	Clé de sûreté carrée	1
45	495845	Douille d'alimentation	1
46	495846	Écrou 3/8 po x UNC16 x 7T	3
47	495847	Support du capteur	1
48	495848	Cordon d'alimentation	1
49	495849	Fil de raccordement blanc 300 mm	1
50	495850	Fil de raccordement noir 300 mm	1
51	495851	Fil de raccordement noir 100 mm	1
52	495852	Contrôleur du moteur	1
53	495853	Câble supérieur de l'ordinateur, 1200 mm	1
54	495854	Câble central de l'ordinateur, 1250 mm	1
55	495855	Câble inférieur de l'ordinateur, 1250 mm	1
56	495856	Capteur avec câble	1
58	495858	Boulon à tête hexagonale ½ po x UNC12 x 1 po	2
59	495859	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 3 ½ po	1
61	495861	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 1 ½ po	1
62	495862	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x ¾ po	4
63	495863	Boulon à tête hexagonale M8 x P1,25 x 60L	1
64	495864	Boulon à tête hexagonale M8 x P1,25 x 12L	2
65	495865	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x 3 po	2
66	495866	Boulon à tête hexagonale 3/8 po x UNC16 x 1 ¾ po	1
67	495867	Boulon à tête plate à calotte 5/16 po x UNC18 x 1 ½ po	4
68	495868	Boulon à tête creuse 3/8 po x UNC16 x ¾ po	2
69	495869	Boulon à chapeau à tête creuse M8 x P1,25 po x 80L	2
70	495870	Boulon ordinaire à tête fraisée M8 x P1,25 x 25L	6
71	495871	Capot inférieur du moteur	1
73	495873	Vis à tôle Ø5 x 16L	9
74	495874	Vis à tôle Ø3,5 x 12L	2
75	495875	Écrou nyloc ½ po x UNC12 x 8,0T	2
76	495876	Écrou nyloc 3/8 po x UNC16 x 7,0T	4
77	495877	Écrou nyloc 5/16 po x UNC18 x 7,0T	4
78	495878	Écrou nyloc M8 x P1,25 x 7,0T	1
79	495879	Rondelle à ressort Ø10 x 2,0T	4
80	495880	Rondelle à ressort Ø8 x 1,5T	8
81	495881	Rondelle à ressort Ø5 x 1,5T	4
82	495882	Rondelle ordinaire Ø19 x Ø10 x 1,5T	2
83	495883	Rondelle ordinaire Ø10 x Ø25 x 2,0T	4
84	495884	Rondelle ordinaire Ø8 x Ø18 x 1,5T	4
85	495885	Rondelle en nylon Ø50 x Ø13 x 3T (B)	2
86	495886	Rondelle en nylon Ø24 x Ø10 x 3T (A)	4
87	495887	Rondelle concave Ø25 x Ø20 x Ø16 x Ø5 x 4,5H x 1,1T	8
88	495888	Rondelle éventail M5	4

89	4958884	Vis à tôle Ø5 x 19L	1
90	495890	Clef 13L	1
91	495891	Vis à tôle Ø4 x 12L	12
92	495892	Guide de courroie	2
93	495893	Vis à tôle Ø5 x 16L	24
94	495894	Rondelle en nylon	2
95	495895	Cylindre	1
96	495896	Boulon ordinaire à tête fraisée M8 x P1,25 x 50L	2
99	495899	Boulon à tête hexagonale 5/16 po x UNC18 x ½ po	8
100	4958100	Rondelle ordinaire Ø8 x Ø18 x 1,5T	8
102	4958102	Clef combinée allen M5 avec tournevis Phillips	1
103	4958103	Clef allen M6 (66 x 86) L	1
104	4958104	Lubrifiant	1
105	4958105	Capuchon du pied de nivellement	2
111	4958111	Vis à tôle Ø3,5 x 16L	5
112	4958112	Lien torsadé du montant	5
113	4958113	Plaque du capot supérieur du moteur	1
114	4958114	Bouton de réglage supérieur de la vitesse avec câble1000 mm	1
115	4958115	Bouton de réglage supérieur de l'inclinaison avec câble1000 mm	1
116	4958116	Vis à tôle Ø3 x 10L	2
117	4958117	Fil de mise à la terre de la console, 400 mm	1
125	4958125	Boulon à tête creuse 5/16 po x UNC18 x ¾ po	8
128	4958128	Vis à empreinte cruciforme M5 x P0,8 x 10L	4
135	4958135	Vis à tôle Ø3 x 75L	2
140	4958140	Vis à tôle Ø4 x 19L	4
151	4958151	Câble audio, 400 mm	1
154	4958154	Fil de mise à la terre, 1000 mm	1



RÉGLAGE DU TAPIS :

Réglage de la tension du tapis roulant - La tension du tapis roulant n'est pas critique pour la plupart des utilisateurs et des utilisatrices. Cependant, c'est très important pour les joggeurs et les coureurs qui veulent une surface de course douce et consistante. Le réglage doit être fait à partir du côté droit du rouleau arrière pour ajuster la tension avec la clef allen de 6 mm (fournie dans la trousse de pièces). Le boulon de réglage est situé à l'extrémité du support droit tel que noté dans le diagramme ci-dessous.



Note: *Le réglage se fait par le petit trou de l'embout.*

Serrez le rouleau arrière juste assez pour prévenir le glissement vers le rouleau avant. Tournez le boulon de réglage de la tension du tapis roulant en tournant d'un quart de tour à la fois et inspectez si la tension est appropriée. Chaque fois que la tension du tapis roulant est réglée, vous devez aussi régler l'alignement afin de compenser tout changement dans la tension du tapis roulant. Ceci est fait en tournant également les boulons allen de tension et d'alignement. Ce réglage doit être effectué en tournant les deux boulons dans le sens des aiguilles d'une montre, et ce, pas plus d'un quart de tour à la fois.

NE PAS TROP SERRER - Si vous serrez trop, vous endommagerez le tapis roulant et les coussinets useront plus rapidement.

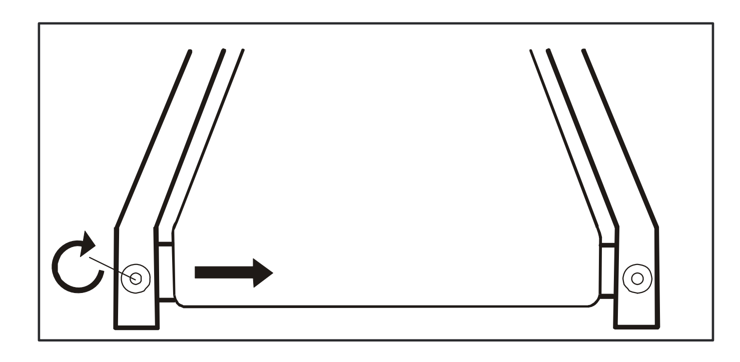
ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT:

Une clef allen de 6 mm est fournie pour ajuster le rouleau arrière. Faites le réglage de l'alignement à partir du côté gauche seulement. Ajustez la vitesse du tapis roulant à environ 2 ou 3 mph. Un réglage minime peut faire une grande différence. Tournez le boulon seulement d'un quart de tour à la fois et attendez quelques minutes pour lui donner la chance de s'ajuster lui-même. Continuez d'ajuster à raison d'un quart de tour jusqu'à ce que le tapis roulant se stabilise au centre de la planche du tapis roulant. Le tapis roulant peut nécessiter un réglage périodique de l'alignement dépendant de l'utilisation et des particularités de la marche, de la course ou des personnes qui l'utilisent. Attendez-vous d'ajuster le tapis roulant au besoin pour le centrer. Le réglage devrait se faire moins souvent avec l'usure. L'alignement approprié du tapis relève de la responsabilité du propriétaire comme avec tous les tapis roulants.

MISE EN GARDE :

LES DOMMAGES CAUSÉS AU TAPIS EN RAISON D'UNE MAUVAISE TENSION OU D'UN ALIGNEMENT INAPPROPRIÉ NE SONT PAS COUVERTS PAR LA GARANTIE.

PROCÉDURE DE LUBRIFICATION DU TAPIS ET DE LA PLANCHE



N'utilisez pas d'autre lubrifiant que celui qui a été approuvé par Xterra. Votre tapis roulant vous arrive avec un tube de lubrifiant et des tubes supplémentaires peuvent être commandés directement de Xterra. Des trousses de lubrification sont commercialement disponibles, mais la seule qui est couramment approuvée est Lube-N-Walk.Cette trousse vous est offerte avec une baguette applicatrice qui facilite la lubrification. Si vous lubrifiez la planche aux intervalles réguliers, vous prolongerez la durée de vie de votre tapis roulant. Si le lubrifiant sèche, la friction entre la planche et le tapis augmente et met de la tension supplémentaire sur le moteur d'entraînement, la courroie d'entraînement et le moteur électronique du panneau de contrôle, ce qui pourrait provoquer la défaillance catastrophique de ces composantes dispendieuses. Si vous ne lubrifiez pas la planche aux intervalles réguliers, votre garantie pourrait être annulée.

Le tapis vous arrive prélubrifié; vous devriez aussi les lubrifier à chaque 180 heures d'utilisation. Pour lubrifier la planche du tapis roulant avec le tube de lubrifiant fourni, il vous faudra desserrer le tapis roulant. À l'aide de la clef allen 6 mm, desserrez (5 à 10 tours) les deux boulons de réglage des rouleaux arrière (situés dans les embouts arrière) juste assez pour passer la main**.** Assurez-vous de desserrer les deux boulons du même nombre de tours et rappelez-vous aussi le nombre de tours, parce qu'après avoir terminé, vous devez serrer les deux boulons du même nombre de tours que vous les avez desserrés.

Une fois que le tapis est desserré, essuyez la planche avec un chiffon non pelucheux pour enlever la poussière. Appliquez tout le tube de lubrifiant sur la surface de la planche à environ 45 cm (18 po) du capot du moteur. Appliquez le contenu du tube à travers la planche (parallèle au capot du moteur) dans une ligne d'un pied, tout comme vous le faite pour le dentifrice sur une brosse à dent. La ligne d'un pied doit être appliquée dans le milieu de la planche à environ la même distance des deux côtés du tapis. Le lubrifiant doit être appliqué à l'endroit où vos pieds touchent le tapis lorsque vous marchez. Ceci devrait être à environ 18 po du capot du moteur, mais vous voulez peut-être marcher sur le tapis roulant avant de desserrer le tapis pour remarquer où vos pieds touchent le tapis. Si vous utilisez surtout le tapis roulant pour courir, les endroits où vos pieds touchent peuvent être différents de ceux de la marche. Une fois que le lubrifiant est appliqué, serrez les boulons des rouleaux arrière du même nombre de tours que les avez desserrés. Faites tourner le tapis roulant pour 5 kmph (3 mph) sans marcher dessus pendant environ une minute ou deux, pour vous assurer que le tapis demeure au centre de la planche. Si le tapis se déplace plus d'un côté que de l'autre, alors suivez les instructions de réglage du tapis pour remédier au problème. Maintenant que la planche est lubrifiée, marchez immédiatement sur le tapis pendant au moins cinq minutes (ne courrez pas) pour vous assurer que le lubrifiant est distribué également. Si vous achetez une trousse Lube-N-Walk à base de silicium, suivez les instructions qui l'accompagnent pour appliquer le lubrifiant.

Entretien général

MISE EN GARDE! Débranchez toujours le tapis roulant avant de le nettoyer pour éviter les chocs électriques.

Tapis roulant et planche - Votre tapis roulant a une planche à basse friction très efficace. La performance est maximisée lorsque la planche est gardée aussi propre que possible. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette de papier pour essuyer les bords du tapis roulant et l'aire entre le bord du tapis et le cadre. Nettoyez aussi le plus loin possible directement sous le bord du tapis, et ce, une fois par mois pour prolonger la vie du tapis et de la planche. Utilisez de l'eau seulement - aucun nettoyant ou abrasif. Utilisez une solution d'eau et de savon doux avec une brosse à nettoyer en nylon pour nettoyer la surface du tapis texturée. Laissez sécher avant d'utiliser.

Poussière sur le tapis - Ceci se produit au cours de l'usure normale du tapis roulant ou jusqu'à ce que le tapis roulant se stabilise. Minimisez l'accumulation en essuyant le surplus avec un chiffon humide.
Nettoyage général - La saleté, la poussière et le poil des animaux peuvent obstruer les prises d'air et s'accumuler sur le tapis roulant. Passez l'aspirateur tous les mois sous le tapis roulant pour éviter l'accumulation. Une fois par année, enlevez le capot noir du moteur et aspirez la saleté qui s'y trouve. DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT DE COMMENCER.

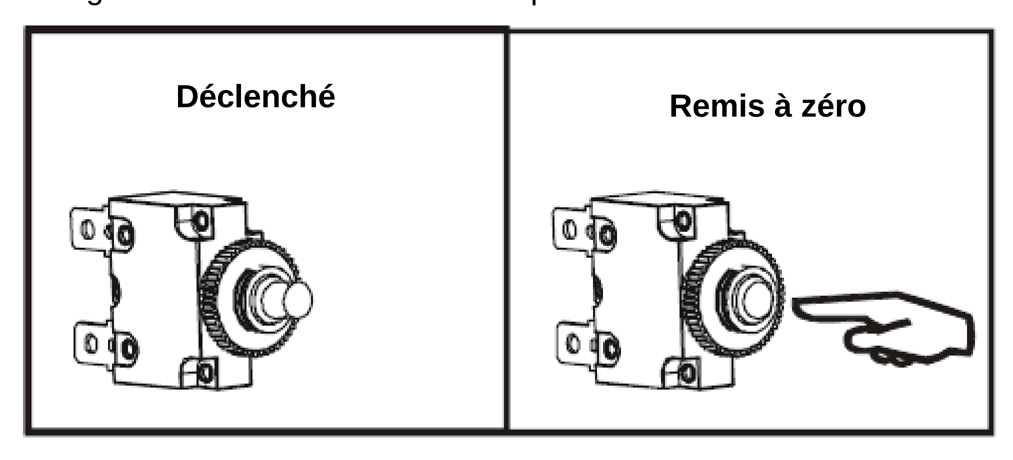
Le nettoyage des surfaces métalliques peut être effectué en utilisant un chiffon de coton doux ou un tissu éponge avec une légère application de cire pour automobile. N'utilisez pas de bombe aérosol ou de bouteille à pompe puisqu'elles peuvent laisser un dépôt de cire sur la surface à marcher ou celle de l'ordinateur. N'utilisez jamais d'ammoniac, d'huile, de silicone ou tout autre composé sur la surface à marcher caoutchoutée. L'utilisation de tels matériaux peut causer des blessures graves ou détériorer le rendement de la surface à marcher. Nettoyez la surface à marcher caoutchoutée avec un chiffon humecté uniquement d'eau. De temps à autre, la surface de l'ordinateur peut devenir poussiéreuse ou être remplie d'empreintes digitales. L'utilisation de produits chimiques détruit le revêtement protecteur et occasionne une accumulation statique qui endommage les composantes. Cette surface peut être nettoyée avec des produits chimiques spéciaux qui se trouvent dans la plupart des magasins pour ordinateurs, fabriqués spécialement pour les surfaces antistatiques. Il est fortement recommandé d'acheter ces nettoyants.

LUBRIFICATION DU TAPIS ROULANT
Votre tapis roulant devrait demander très peu d'entretien sauf pour l'application de lubrifiant de temps à autre. La lubrification sous le tapis roulant assurera une performance supérieure et prolongera ses années de service.

COMMENT VÉRIFIER SI LE TAPIS ROULANT A SUFFISAMMENT DE LUBRIFIANT
Levez un côté du tapis roulant et touchez la surface de la planche du tapis roulant. Si la surface est glissante au toucher, n'ajoutez pas d'autre lubrifiant. Si la surface est sèche au toucher, appliquez un paquet de lubrifiant ou la moitié du contenant de lubrifiant.

BOUTON DE REMISE À ZÉRO

1. Si votre tapis roulant n'a plus de pouvoir ou s'il ne veut pas démarrer, vérifiez le bouton de remise à zéro situé sur le devant du capot du moteur.
2. Si la languette blanche du bouton de remise à zéro n'apparaît pas, le bouton de remise à zéro n'a pas été déclenché.
3. Si la languette blanche du bouton de remise à zéro apparaît, le bouton de remise à zéro a été déclenché.
4. Retirez la pince de sûreté de la console.
5. Appuyez sur la languette blanche du bouton de remise à zéro jusqu'à ce qu'elle retourne en position.
6. Si le bouton de remise à zéro continue de déclencher, consultez la section sur l'alignement et la lubrification du tapis roulant.



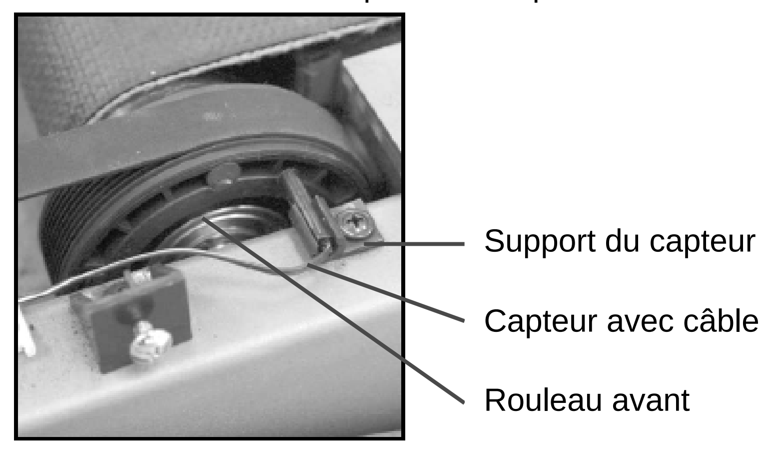
RÉGLAGE DU CAPTEUR DE VITESSE

Si l'ordinateur n'affiche pas la vitesse ou la distance, le capteur de vitesse et l'aimant peuvent être désalignés.

Note : Débranchez toujours votre tapis roulant avant de le nettoyer ou d'en faire l'entretien afin d'éviter les risques électriques et les chocs.

Suivez les étapes suivantes pour vérifier le capteur de vitesse et l'aimant, et les réaligner.

1. Enlevez le capot du moteur.
2. Vérifiez l'espace et l'alignement entre l'aimant sur le côté droit du rouleau avant et le capteur de vitesse sur le cadre. L'espace doit être 1/8 po.
3. Desserrez la vis et glissez le capteur de vitesse dans la pince ou hors de la pince.
4. Resserrez la vis et replacez le capot du moteur.



SERVICE – GUIDE DIAGNOSTIQUE

Avant de communiquer avec votre marchant pour de l'aide, veuillez revoir l'information suivante. Cette liste comprend des problèmes communs qui ne sont pas nécessairement couverts par la garantie du tapis roulant.

PROBLEME	SOLUTION/CAUSE
L'affichage n'allume pas.	1. Le cordon de retenue n'est pas inséré. 2. L'interrupteur du circuit sur la console déclenche. Poussez l'interrupteur du circuit jusqu'à ce qu'il bloque. 3. La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est fermement poussée dans la prise de courant murale. 4. L'interrupteur du circuit de la maison peut être déclenché. 5. Défaut du tapis roulant. Communiquez avec votre commerçant.
Le tapis roulant ne demeure pas au centre. Le tapis force lorsqu'une personne marche ou court sur celui-ci.	Un utilisateur ou une utilisatrice peut marcher en mettant plus de poids du pied gauche ou du pied droit. Si cette façon de marcher est naturelle, alignez le tapis légèrement décentré du côté opposé du mouvement du tapis. Consultez la section *Réglage de l'alignement du tapis.* Réglez au besoin.
Le moteur ne fonctionne pas après avoir appuyé sur le bouton START.	Communiquez avec votre service à la clientèle.
Le tapis roulant ne tourne pas plus de 12 kph (7 mph), mais indique une vitesse supérieure à l'affichage.	Ceci indique que le moteur devrait recevoir le pouvoir nécessaire pour fonctionner. Il y a probablement une faible tension alternative au tapis roulant. N'utilisez pas de rallonge électrique. Si une rallonge électrique est nécessaire, elle doit être le plus court possible, de service rigoureux et de calibre minimum de 14. Communiquez avec un électricien ou votre commerçant. Un courant alternatif minimum de 120 volts est nécessaire.
Le tapis arrête rapidement ou soudainement lorsque le cordon de retenue est retiré.	Il y a une haute friction du tapis ou de la planche. Consultez la section *Procédure de lubrification du tapis et de la planche*.
Le tapis roulant déclenche le circuit de 15 amp.	Il y a une haute friction du tapis ou de la planche. Consultez la section *Entretien général*.
L'ordinateur s'éteint en touchant à la console (par une journée froide), en marchant ou en courant sur le tapis roulant.	Le tapis roulant n'a pas de mise à la terre. L'électricité statique fait déclencher l'ordinateur. Consultez la section *Instructions de mise à la terre*.
L'interrupteur de circuit de la maison déclenche, mais l'interrupteur du tapis roulant ne déclenche pas.	L'interrupteur de la maison doit être remplacé par un interrupteur de type « courant d'appel élevé ». Consultez la section *Instructions de mise à la terre.* interrupteur de type « courant d'appel élevé ».

Guide de dépannage

I. Mode d'ingénierie

Retirez la clé de sûreté et réinsérez-la après avoir appuyé sur le bouton PROGRAM pour entrer dans le mode d'ingénierie. Appuyez sur le bouton SET pour choisir la taille de la roue de réglage, la vitesse minimum, la vitesse maximum ou le niveau d'inclinaison maximum. Appuyez sur les boutons SPEED+ ou SPEED- pour changer la valeur. Appuyez sur le bouton START pour terminer. Le tapis roulant commence alors à se calibrer et quittera lui-même le mode d'ingénierie lorsque l'opération sera terminée.

II. Erreurs et solutions

1. **E0 :** La clé de sûreté n'est pas insérée.
   Solution : Insérez la clé de sûreté.
2. **E1 :** Le signal de vitesse n'est pas affiché.
   Solution : Vérifiez si le connecteur du signal de vitesse est bien connecté.
3. **E2 :** Le système est surchargé.
   Solution : Remettez le courant dans le contrôleur pour effacer le message.
4. **E3 :**Une erreur du moteur d'inclinaison est affichée.
   Solution : Vérifiez si le câble du moteur d'inclinaison est bien connecté et remettez le courant pour effacer le message.
5. **E4 :**Une erreur du moteur est affichée.
   Solution : Vérifiez si le câble du moteur est bien connecté et si le pouvoir est stable. Remettez le courant pour effacer le message.
6. **E5 :** La communication est interrompue.
   Solution :Vérifiez si les câbles sont bien connectés.
7. **E6 :** Le pouvoir est insuffisant.
   Solution :Vérifiez si le voltage est trop bas ou si le transistor de puissance a été endommagé. Remplacez le transistor de puissance si nécessaire.

Guide d’entraînement

Exercice

L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :

- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (coeur et artères/veines) et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique

La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d’expliquer le rôle de chaque composante.

La force est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'endurance musculaire est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

La flexibilité est l'amplitude articulaire d'une articulation. L’amélioration de la flexibilité exige l’assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

L'endurance du système cardiovasculaire est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l’exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'absorption maximale d'oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobie d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d’oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie

L’adjectif anaérobie signifie sans oxygène. Voilà le type d’énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement

Le seuil d’entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s’améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve
Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité
Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.

Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité
Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement
Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération
Les exercices de récupération a pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque
Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation

La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation

Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

Douleurs musculaires

Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et disparaîtront en quelques jours.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements

Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous boirez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de portez des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice

Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos

Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

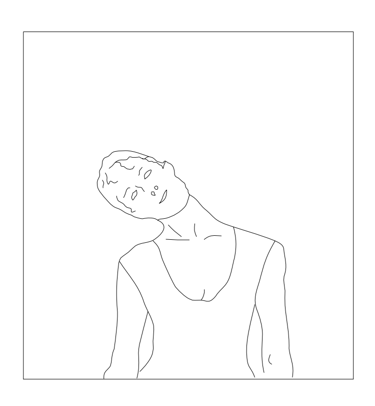
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillement. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

Rotation de la tête

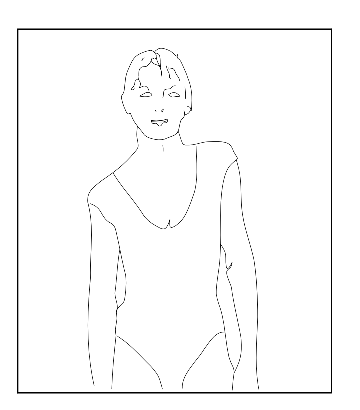
Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.





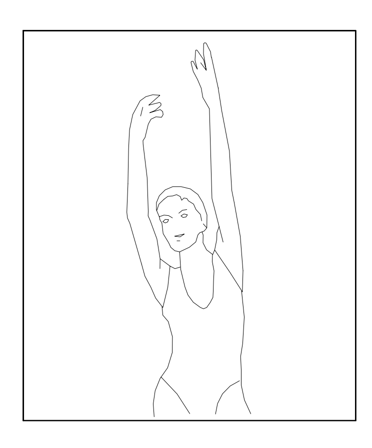
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



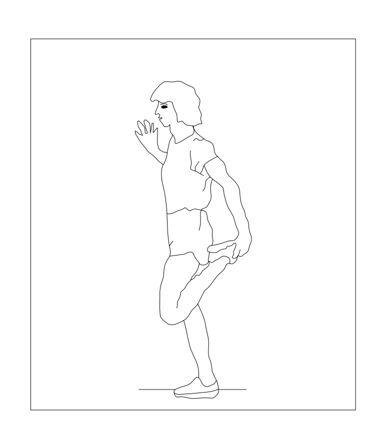
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuez de les élever jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de la tête. Levez le bras droit une fois aussi haut que possible. Concentrez sur l'étirement du côté droit. Répétez l'exercice avec le bras gauche.



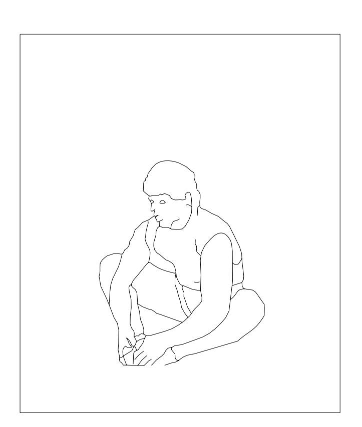
Étirement des quadriceps

Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.



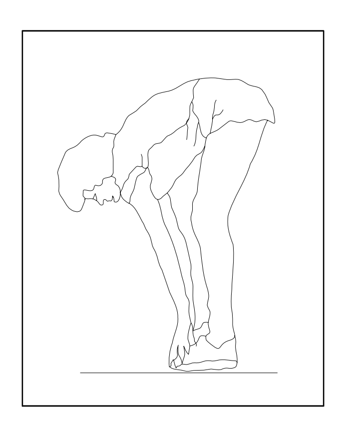
Étirement des muscles intérieurs des cuisses

En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



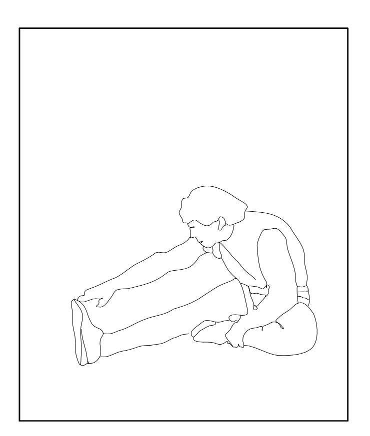
Flexion avant

Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Étirement des tendons du jarret

En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



Étirement des mollets / tendons d'Achille

En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.

